**«М.Әуезов атындағы орта мектебі» КММ**

10-сынып оқушыларына арналған гимнастика сабағының жоспары

**Куні:** 07 айы: желтоқсан жылы: 201 Зж сынып 10 уақыт: 45 мин

**1. Сабақтын тақырыбы:** Гимнастикалық бөренеде: Бір орында орындалатын

Жаттығулар: тұрудың әр түрлілігі, бір аяқпен тұрып тепе-теңдік сақтау.

**2. Түрі:** аралас сабақ

**3. Типі:** жана білімді меңгерту

**4. Сабақтың мақсаты:**

1. Тепе-теңдік сақтауды үйрету
2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Денені тік ұстау әдісін қалыптастыру
4. Оқушыларға спортқа деген қызығушылыгын ден қойғызу
5. Сабақ туралы оқушыларга түсінік беру

**5. Күтілетін нәтиже:** Оқушының денсаулығын нығайту, тепе-теңдік сақтау

арқылы оқушыларды шыдамдылыққа, икемділікке тәрбиелеу.

**6. Тәрбиелік нұсқаулар:**

1. Тазалыққа, тиянақтылыққа үйрету
2. Әдемі қозгалыстарға үйрету.
3. Ұйымшылдыққа тәрбиелеуді үйрөту.

**7. Керек құрал-жабдықтары:** Секундомер, ысқырық, гимнастикалық

бөрене, мата

**Жаңа технология:** Ұжымдық

**Денешынықтыру пән мұғалімі:** Ризанова З.Т.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақтың мазмұны | Уақыт мөлшері | Әдістемелік тапсырмасы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| ***Кіріспе бөлімі*** | І.Сапқа тұру, рапорт қабылдау, амандасу сабақтың мақсатын түсіндіру. | 12 мин 1-2 | Қысқа,нұсқа,түсінікті етіп баяндау. | |
| 2.0рнында бұрылу және түрлері. Оңға, солға, айналу т. с с | 0,5-1 | Бұйрықты  дауыс, анық, түсінікті | |
| З.Жүріс және олардың ерекшеліктері:  -Қолды белге аяқтың ұшымен.  -Қолды желкеге аяқтың екшесімен.  -Қолды белге аяқтың сыртымен.  -Қолды белге аяқтың ішімен.  -Қолды белге толық отырып.  -Қол желкеде толық отырып оңга, солға секіру. | 2-3  8-10 м  8-10 м  8-10 м  8-10 м  8-10 м | Денені түзу, басты көтеріп, белді түзу, өкшемен  Толық аяқтың сыртымен, ішімен. | |
| 4.Жүгіру және оның ерекшеліктері (жылдамдық орташа)  - Қолды созып, тізені жоғары кетере.  - Қолды жамбасқа қойып,аяқты артқа керпе.  -Қолды иыққа, иілген қалыпта алға, артқа, оңға, солға тербелеу  -Сол иықтан алған қарап, арқамен алға.  -қолды жоғары көтере спорт зал  алаңын айналып оң және сол  қанатпен жүгіру.  -қолды еркін ұстап, беренеден  оңға, солға қарай секіру. (жүгірісте) | 2-3 10-15 м 10-15 м 15-20 м 10-15 м 10-15 м  10-15 м | Денені түзу, аяқтың ұшымен.  Денені түзу, жиірек.  Еркін дем алып, 1 қалыпта  Тек сол иықтан солға қарай.  Тізені бүгіп, белімен ауыса, қол қабылдауда.  Қолды жоғары - дем алу. | |
| 5.Жай жүгіріп, демді қалыпқа келтіру. | 0,5-1 | Қолды төмен - дем шығару | |
| 6. Жалпылама дамыту жаттығулары. (ЖДЖ) | 5 | Денені бос еркін ұстау. | |
| ***Негізгі бөлім*** |  | 28 мин |  |
| Оқушыларды екі топқа бөліп,  жаттығуларды орындату.  1)0рындықтың үстімен  еңбектеп жүру  2)Орындыққа мініп отырып, қолды  желкеге ұстап,солға және оңға  тез-тез бұрылу.  3)0рындықтың үстінде аяқты | 5-6р  5-6р  5-6р | Жаттығудың дұрыс  жасалуына назар аударыңдар. |
| Аяқты орнынан  қозғалтпай,жаттығудың  дұрыс жасалуына назар  аударыңдар. |
|  | созып отырып, қолды арт жақтан  орындыққа тіреп,аяқпен  велосипедшінің қимылын  орындау. | 5-6р  5-6р  5-6р  10-12р |  |
| Аяқпен дұрыс велосипедші |
| 4)0рындыққа мініп отырып, қолды | қимылын орындау |
| жоғары көтеру, бір жақ бүйірге |  |
| иілу |  |
| 5) Орындыққа мініп отырып, қолды  арт жаққа ұстап,денені  оңға,солға бұру. | Денені тік ұстау, шынтақты  бүкпеу керек |
| 6)Қолмен орындықтың артқы  қырынан ұстап,екі аяқты бүгу және тура созып ұстап, жоғары көтеру. Жоғары көтерілген екі аяқтың арасын ашу және қайта біріктіру.  7) Орындықтың үстінен оңға, солға секіріп өту.  8) Орнында тұрып бұрылу (табандар бір түзу сызықтың бойында болады, оңға, оңға кері айналу, солға, солға кері айналу.  9) бір аяқпен тепе - теңдік сақтау (Қарлығаш) | Аяқты бүкпеуге дағдыланып үйрен.  Секіру жаттығуларын дұрыс орындау |
| ***Қорытынды бөлім*** | Сабақтың қорытыңдысы | 5 мин | Міндетті түрде саусақпен  итерілу керек  Бір қалыпта секіру керек  Аяққа күш түсіне  итерілукелесі аяққа да куш  түскенің сезіну керек |
| Сапқа тұрғызу |
| Сабақты қортындылау |
| Бағалау |
| Үй тапсырмасы: |
| 1. Қолға жаттығу.  Қабырғаға 70-80 см.Ара  қашықтықта тұрып саусақпен  қабырғадан итерілу |
| 2.Аяққа жаттығу. |
| Қабырғаға 70-80 см ара қашықтықта тұрып қолды  созып,орнында секіру.  Оқушылардың сұрағын  тыңдап, жауап беру, саппен спорт  залдан қайтару. |  | Ұйымдаса спорт залдан  шығу. |

